



# Die Rolle des Wassertrinkens im Rahmen einer gesunden Ernährung

**Wasser ist mehr als nur H<sub>2</sub>O, diese Aussage leihe ich mir von Prof. Pollack, der zu diesem Thema ein entscheidendes Buch veröffentlichte mit eben diesem Titel [1]. Wasser birgt viele Geheimnisse aufgrund seiner chemischen Struktur und den daraus hervorgehenden elektro- und quantenmechanischen Eigenschaften. Diese besonderen Eigenschaften spiegeln sich in den vielfältigen Aufgaben, die das Wasser im Körper übernimmt. Um dies optimal zu tun, ist es allerdings notwendig das „richtige“ Wasser zu trinken: strukturiertes Wasser. Mich begeistert die Welt des Wassers, die ich Ihnen im Folgenden näherbringen möchte.**

Wenn die Wunde nach einer Verletzung blutet, gerinnt das Blut in der Regel sehr schnell und verschließt die Wunde. Aber warum fließt bei einer Verletzung das Zellwasser nicht ungehemmt, wo es doch keine Gerinnungsfaktoren enthält? Und wie kann ein vom zentralen Nervensystem ausgehender Impuls in Nanosekunden den kleinen Zeh erreichen? Was wissen wir wirklich darüber? Werden diese Fragen in einem medizinischen Grundlagenbuch befriedigend beantwortet? Eher selten.

Die moderne Wasserforschung, die das Wissen der Quantenphysik integriert und sich modernster Messmethoden bedient, wartet mit ergänzenden und neuen Sichtweisen auf. Die Reise in die Welt des Wassers ist unglaublich spannend.

Das Leben auf dem Wasserplaneten Erde hat sich in dem Medium Wasser entwickelt und reflektiert in seinen Bedürfnissen für eine funktionierende Physiologie und reibungslos ablaufenden Stoffwechselprozesse die Eigenschaften vom Wasser. Optimal funktioniert Gesundheit nur mit dem „richtigen“ Wasser.

Wir sind elektromagnetische Wasserwesen. Wir bestehen zu mindestens 70 % aus Wasser, welches sich mit dem Älterwerden reduziert. Auch die Verteilung von extra- zu intrazellulärem Wasser verändert sich mit dem Alter: optimal sind 30 % extrazellulär, 70 % intrazellulär, welches sich im Alter oft nahezu umkehrt. Dieses geht einher mit einer verringerten Stoffwechselaktivität und spürbaren Energieeinbußen.

## Welche Aufgaben erfüllt Wasser in unserem Körper?

- Lösungs- und Transportmittel für Nähr- und Vitalstoffe
- Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten und „Schlacken“
- Wärmeregulation

Weniger bis gar nicht bekannt sind folgende Aufgaben vom Wasser, die übrigens mit dem Elektronenreichtum von lebendigem Wasser mit noch intakter Struktur zusammenhängen:

- Energiespeicher
- Informationsträger und -übermittler
- Korrekte Proteinfaltung und damit auch verantwortlich für intakte Enzyme
- Schutzhülle um die DNS
- Schützende Auskleidung von Blutgefäßen

## Wasser ist nicht gleich Wasser

Diese Aufgaben können jedoch nur optimal erfüllt werden, wenn das richtige Wasser zur Verfügung steht. Ist Wasser nicht gleich Wasser? Nein. Im Körper finden wir vor allem Exclusion-Zone-Wasser (EZ-Wasser) und sogenanntes Bulkwasser, unstrukturiertes, umgangssprachlich „normales“ Wasser. Gerald Pollack, Professor an der Washington Universität Seattle, hat aufbauend auf die Arbeiten von Dr. Gilbert Ling richtungsweisende Forschungen zur vierten Phase des Wassers gemacht und dieses dann aufgrund seiner Beobachtungen Exclusion-Zone-Wasser getauft [2].

Dieses EZ-Wasser entsteht an allen hydrophilen Grenzflächen – in und auch außerhalb unseres Körpers – überall, wo Wasser auf wasseraffine Oberflächen trifft. Und dieses EZ-Wasser, an anderer Stelle auch Gelwasser getauft [3], scheint nach neuesten Erkenntnissen für die Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Es legt sich schützend um die DNS, ist an der akkuraten Funktion unserer Enzyme beteiligt und ist ein Elektronenlie-

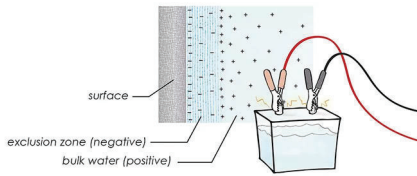


Abb. 1: Ladungsverteilung im Wasser

ferant, ein Antioxidans! Die negative Ladung der EZ und die positive Ladung des umgebenden Bulkwassers bilden eine Flüssigbatterie in unserem Körper. So wird Wasser durch seine wundervollen Eigenschaften (unterschiedliche räumliche Ausrichtungen / veränderte Ladungsverteilungen) zu einem unerwarteten Energielieferanten (► Abb. 1). An der Informationsspeicherung und -vermittlung ist Wasser daher auch beteiligt, wenn nicht sogar dafür verantwortlich. [2]

EZ-Wasser hat eine gelartige Konsistenz – wir „laufen nicht aus“ – EZ-Wasser füllt die Körperzelle aus [3]. Alle Zellorganellen sind vom EZ-Wasser ummantelt. Das Wasser, welches nicht EZ-Wasser ist, wird als Bulkwasser bezeichnet. Diese beiden Wasserarten befinden sich im lebendigen Austausch bis hin zu dem, dass sich EZ-Wasser zu Bulkwasser umwandelt und umgekehrt. Die vielfältigen Aufgaben und Eigenschaften werden noch lebhaft erforscht.

Die Ergebnisse und Konsequenzen, die sich daraus ergeben, gelangen leider nur langsam in die Öffentlichkeit. Dieses Wissen kommt auch nur unzureichend in der Medizin an – und dabei könnten sich daraus so viele hilfreiche Empfehlungen für die Prävention und auch in der Therapie ableiten – s.u.

## Der 4. Aggregatzustand des Wassers

Eine besondere Form des Wassers, von Professor G. Pollack und seinem Team an der Washington Universität/Seattle entdeckt und intensiv erforscht [1]. Exclusion-Zone-(EZ) Wasser, ist ein weiterer Begriff, der das Wasser der vierten Phase beschreibt. Die Begriffe 4. Phase, EZ, strukturiertes Wasser sind nach Pollack austauschbar und beschreiben das Gleiche: Wasser, welches eine höhere Viskosität aufweist. Honigwabenartige, aufeinander gestapelte, hexagonale Ringstrukturen bilden je nach äußeren Begebenheiten bis zu einem halben Millimeter breite Zonen an hydrophilen Oberflächen. Licht zum Beispiel vergrößert diese Zonen. Die EZ ist negativ geladen, das umgebende so genannte Bulkwasser ist positiv geladen.

## Lebensstil und zelluläre Wasserversorgung im Einklang

Der heutige Lebensstil und Umweltbedingungen bringen dieses gesunde Wasser-Potpourri im Körper durcheinander und fördern zusätzlich eine Dehydrierung, daher ist es umso wichtiger, sich um eine gute Wasserversorgung zu kümmern. Hydratation bedeutet auch, dafür zu sorgen, dass das Wasser in die Zelle gelangt und nicht sogleich via Darm, Blutkreislauf, Niere ausgeschieden wird. Zellgängiges Wasser ist die Lösung, mehr dazu weiter unten. Überwiegender Aufenthalt in Innenräumen und Verkehrsmitteln mit trockener Luft (Heizungsluft und

Klimaanlagen), fehlendes Sonnenlicht, künstliche elektromagnetische Felder (EMFs), Bewegungsmangel, austrocknende Ernährungsweise (Industriekost, dehydrierende Nicht-Wassergetränke wie Kaffee, Alkohol und Süßgetränke) fördern den Wassermangel des Körpers. Zudem muss das Wasser in die Zelle gelangen.

Die Fluidität / Elastizität der Zellmembranen ist entscheidend für den optimalen Zellstoffwechsel und auch die gute Hydratation der Zellen. Zellmembranen bestehen unter anderem aus Doppellipidschichten. Welche Fettsäuren vorrangig eingebaut sind, entscheidet sich über die Nahrungszufuhr. Wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren – welches in der heutigen Ernährungsweise leider nicht mehr selbstverständlich ist. [3]

Integrierten wir die Erkenntnisse der aktuellen Wasserforschung in unseren Alltag, würden wir unser Trinkwasser nach erweiterten Kriterien auswählen und einige Lebensstilveränderungen vornehmen, die gar nicht so aufwendig sind.

## Was sollten wir also trinken?

Dass unser Trinkwasser frei von Schadstoffen sein sollte, ist selbstverständlich, trifft aber selbst auf unser Leitungswasser nicht zu. Die Kläranlagen und Wasserwerke sind mittlerweile überfordert, alle anfallenden Schadstoffe herauszufiltern. Je nachdem, woher das Wasser bezogen wird, handelt es sich um Medikamentenrückstände oder Pestizide, Herbizide und Nitrat aus der Landwirtschaft. Auch Mikro-

# ALLERGOSTOP®

Bei allen Allergietypen und Autoimmunerkrankungen

- Ohne vorherige Allergieauswertung
- Eigenherstellung von ALLERGOSTOP® zur Gegensensibilisierung
- Bei exogenen & endogenen Allergien und Autoimmunerkrankungen
- Autologe Zubereitung nach Dr. med. K. E. Theurer
- Fordern Sie Infomaterial unter [info@vitOrgan.de](mailto:info@vitOrgan.de) an



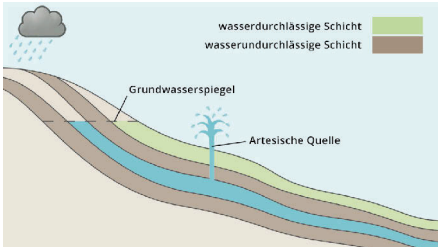


Abb. 2: Artesisches Wasser ist reifes Wasser, welches ohne mechanische Beeinflussung aus einer Quelle sprudelt und ohne Druck abgefüllt wird, welches die Strukturierung des Wassers beeinflusst.

plastik gelangt vermehrt in unser Trinkwasser und zudem spiegeln sich lange nicht alle Schadstoffe auch in der Trinkwasserverordnung mit Grenzwerten wider. Außerdem, und das ist nicht jedem bewusst, sollte das Wasser lebendig sein, dann muss sich der Körper nicht unter Energieaufwand um die Strukturierung kümmern. Lebendiges Wasser ist strukturiertes Wasser. Lebendiges Wasser unterstützt die optimale Hydratierung, heißt, das Wasser kommt auch in der Zelle an [4].

## Lebendiges Wasser

Lebendiges Wasser, ein nicht wissenschaftlich definierter Begriff, beschreibt Quellwasser, sofern diese nicht unter Druck abgefüllt werden, wie zum Beispiel Wasser aus artesischen Quellen (► Abb. 2). Dieses Wasser ist strukturiert, kohärent und dadurch zellgängig. Es schmeckt seidig, lässt sich gut trinken, es bedarf keiner weiteren Aufforderung, ausreichend zu trinken. Alternativ bzw. als Ergänzung gibt es mittlerweile ein reichhaltiges Angebot und Vorschläge, um Wasser durch Wasserbelebung energetisch aufzuwerten. Zuvor sollte sichergestellt werden, dass das Wasser frei von Schadstoffen ist, zum Beispiel durch hochwertige Aktivkohlefilter.

Das Buch „Dancing with Water“ [4] nimmt sich der energetischen Aufbereitung von Wasser mit verschiedensten Möglichkeiten intensiv an. Zusätzlich findet man auf der Homepage der Hydration Foundation [5] wertvolle und vor allem stets aktualisierte Informationen. Eine weitere wichtige Quelle für Informationen rund ums Wasser ist die Internetpräsenz der St. Leonards Akademie [6]. Hier sei insbesondere auf die Ausbildung zum Ganzheitlichen Wassercoach/-therapeut (ein Online-Angebot) hingewiesen. Sie ist empfehlenswert für alle, die Wasser als Therapeutikum in ihr Praxisangebot integrieren möchten.

## ...und weitere Empfehlungen

Neben dem Trinken von lebendigem oder belebtem Wasser (energetisch aufbereitetes Wasser) fördern verschiedene, aus anderem Kontext zur Förderung von ganzheitlicher Gesundheit bekannte Empfehlungen die Entwicklung von dem wichtigen EZ-Wasser im Körper. „Hydropower“ von Dr. Gina Cohen und Gina Bria [3] nimmt sich dieses Themas ausführlich an. Im „Durstlöcherplan“ wird u. a. auch auf die Bedeutung von Bewegung hingewiesen. Dehnen, Strecken und weitere Mikrobewegungen sorgen für eine Tiefenhydratierung. Das Wasser wird damit in die letzte „Ecke“ des Körpers gedrängt. Bewegung hat einen viel größeren Einfluss auf Hydratierung, als man bislang dachte.

- Eine Prise Salz und oder ein Spritzer Apfelsaft ins Wasser scheint die zelluläre Verfügbarkeit des Wassers zu erhöhen.
- Sonnenstrahlung, vor allem das Infrarotspektrum, fördert den Aufbau von EZ-Wasser im Körper; Sauna und alle weiteren Wärmanwendungen sind hier zu nennen.
- Freie Elektronen, die für die Energieanreicherung so wichtig sind, können wir dem Körper zum Beispiel durch Grounding (Barfußgehen) oder Trockenbürsten mit einer Energiebürste (Bürste mit Bronzeborsten, auch Klosterbürste) anbieten.
- Verschiedene gesundheitsfördernde Lebensmittel und Gewürze vergrößern laut Prof. Pollack die EZ. Labortechnisch überprüft sind zum Beispiel Kurkuma und Kokoswasser. Es wird angenommen, dass viele weitere Lebensmittel, die als gesundheitsfördernd bekannt sind, dieses auch bewirken und daher so gesund sind.
- Frische Gemüse- und Obstsaft und „kluge“ Smoothies sind eine attraktive Möglichkeit, wertvolles strukturiertes Pflanzenwasser zu sich zu nehmen, wenn der Zuckergehalt im Auge behalten wird – daher kluge Smoothies: Je nach Auswahl enthalten diese Zubereitungen eine bemerkenswerte Menge an Zucker (Glukose und Fruktose). Addiert sich dieser zu einer ansonsten unausgewogenen (kohlenhydratreichen) Ernährungsweise und einem bewegungsarmen Lebensstil, kann dieses die Entstehung einer nichtalkoholischen Fettleber fördern.
- Eine professionelle Körperfettanalyse (BIA = Bioimpedanzanalyse) kann erste Hinweise auf eine viszerale Fettansammlung geben. Diese Messung kann übrigens auch Aufschluss darüber geben, wie es um die intrazelluläre Wasserversorgung und die Zellgesundheit steht. Die Rosenheimer Wasserstudie konnte in einer ran-

domisierten Doppelblindstudie via BIA-Messungen dieses eindrücklich zeigen: Lebendiges Wasser unterstützt die intrazelluläre Wasserversorgung. [7]

## Fazit

Meine große Passion ist, Menschen in Seminaren (basisches Intervallfasten) zu begleiten. Besonders wichtig ist mir die Wissensvermittlung, damit daraufhin ein Jeder selbstverantwortliche Lebensstilentscheidungen treffen kann. Was sich aus dem neuen Wasserwissen ableitet, gehört seit jeher zur Empfehlungsliste vieler Therapeuten für ein vitales Leben – es ist von der optimalen Hydratierung des Körpers gar nicht zu trennen. Meine Tipps in der Zusammenfassung: lebendiges Wasser trinken und belebtes Wasser für sonstiges in der Küche verwenden, wie die Speisenzubereitung, Sprossen ziehen, Tee und Kaffee machen. Wasserreichen Lebensmitteln und -speisen den Vorzug geben, gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren gewährleisten, Trockenbürsten am Morgen mit einer Energiebürste und regelmäßiger Aufenthalt in der Natur (Elektronenreichtum). Und last but not least: Bewegung!

**Dipl.oec.troph. Christiane de Jong**  
Heilpraktikerin  
Ganzheitliche Wassertherapeutin  
(St. Leonards Akademie)

**Keywords:** Wasser, Exclusion-Zone, lebendiges Wasser

### Literatur:

- [1] Pollack GH. Wasser – viel mehr als H<sub>2</sub>O. VAK
- [2] Warnke U. Bionisches Wasser. Arkana Verlag
- [3] Cohen D, Bria G. Hydro Power. Broschüre
- [4] Pangman M, Evans M. Dancing with Water. Uplifting Press
- [5] [www.hydratationfoundation.org](http://www.hydratationfoundation.org)
- [6] [www.st-leonhards-akademie.de](http://www.st-leonhards-akademie.de)
- [7] Stange P. Randomisierte Doppelblindstudie „Einfluss des Mineralwassers „St. Leonhardsquelle“ auf Impedanz und Körperzusammensetzung“



**Christiane de Jong** hat sich der Wissensvermittlung zu gesundheitsrelevanten Themen verschrieben. Ihr Schwerpunkt liegt auf basischem Intervallfasten.